

ごあいさつ

梅雨も明けて暑い日々が続きますが、いかがお過ごしでしょうか。この時期は夏バテや脱水になりやすいので、日頃の食生活に十分注意していきましょう。特にコロナ対策によるマスクの着用で、熱中症のリスクが高くなっていると言われています。喉が渇いていなくても、小まめな水分補給を行うように心がけてください。

熱中症について

熱中症は、気温が高いことなどで身体の水分や塩分のバランスが崩れたり、体の調整機能が正常に働かなくなったりすることによって引き起こされます。人の身体は、常に熱を作り出す一方、汗をかいたり、皮膚から熱を逃がしたりすることで体温の上昇を抑えています。このような体温の調節機能が上手く働かず、体内に熱がこもり、体温が異常に上昇する事で熱中症はおこります。屋内でも窓を閉め切ったり、クーラーの温度が適切でないで熱中症になります。

●熱中症を予防しよう●

① 暑さを避けましょう

- ・室内の温度・湿度をこまめに確認し、適切に管理しましょう。
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動し水分補給してください。
- ・涼しい服装を心がけ、外に出る際は日傘や帽子活用しましょう。



② こまめに水分補給をしましょう

- ・喉が渇いていなくてもこまめに水分補給してください。
- ・激しい運動、作業を行った時、多くの汗をかいたときは塩分も補給しましょう。



③ 暑さに備えた体づくりと日頃から体調管理をしましょう

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動（「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度）を心がけましょう。



季節のレシピ



材料(2人分)
 豚肉(薄切り)…200g
 〈梅肉ソース〉
 梅干し…2個
 みりん…小さじ1
 しょうゆ…小さじ1
 酢…大さじ1/2
 だし汁…大さじ2

夏バテを予防しよう！冷しゃぶ梅ソースかけ

- ① 豚肉をたっぷりの熱湯で茹で、火が通ったら水に取り、ザルに上げて水気をきる。
- ② 梅干しの種を取り除き、刻む。
- ③ 〈梅肉ソース〉の材料を混ぜ合わせる。
- ④ 豚肉に梅肉ソースをかけたら完成！



豚肉に含まれるビタミン B1 や梅干しに含まれるクエン酸で疲労回復！夏に負けない身体を作りましょう！